

Los miembros de nuestra comunidad, específicamente **los adultos mayores (y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves)** tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 y permanecen en el interior. Algunos de los ancianos frágiles —que carecen de tiempo al aire libre, de conexiones sociales y de falta de actividad física durante esta pandemia extendida— pueden estar más en riesgo de desnutrición, desgaste muscular, soledad y otros problemas de salud.

El acceso a la información y el apoyo son a menudo por teléfono o computadora, ambos pueden ser difíciles para muchas personas de la tercera edad.

Generalmente se está de acuerdo en que más del 50% de las personas mayores de 80 años no pueden usar la computadora, y muchas también tienen algún grado significativo de pérdida auditiva.

Estamos pidiendo a todos los residentes que estén atentos de los vecinos de edad avanzada y otras personas que pueden necesitar ayuda y que posiblemente no están recibiendo la ayuda que necesitan. Llame o golpee a la puerta y pregunte si necesita algo. Recuerde que muchas personas de la tercera edad tienen dificultades auditivas y/o de movilidad.

Si su vecino no puede adquirir alimentos, medicamentos u otros artículos esenciales, comuníquese con el [Programa Manos que Ayudan del Community Chest](#) -que proporciona compras gratuitas y entrega sin contacto durante esta crisis - Llame al 767-2121 o envíe un correo electrónico a info@portchest.org.

Si su vecino (a) tiene 60 años o más, anímelo a **llamar al 311 o al 869-6311** para inscribirse en el [Project Independence \(Proyecto Independencia\)](#). El Proyecto Independencia es una iniciativa de la ciudad de North Hempstead, que sirve a los residentes de 60 años o más que permanecen en su hogar. Al llamar al 311 o al 869-6311 un adulto mayor se conectará con el Proyecto Independencia y todos sus programas y servicios incluyendo, transporte en taxi a citas médicas y compras de alimentos. Además, El Proyecto Independencia cuenta con un personal de enfermeras comunitarias y trabajadores sociales para ayudar a los residentes de la ciudad, de la tercera edad con inseguridades alimentarias, derechos, tranquilidad y más. [Haga clic aquí](#) para obtener más información sobre el Proyecto Independencia.

Si no puede ayudar o si tiene problemas para registrarse para el Proyecto Independencia, pregunte si puede compartir su información de contacto con alguien que le pueda ayudar.

Refiéralos al Comunity Chest (info@portchest.org, 516-767-2121) o a una de las organizaciones de Ayuda de Port Washington:

Nuestra Señora de Fátima al 516-883-3903

San Pedro de Alcántara al 516-883-0365

Centro Comunitario Littig House 516-767-2010

Gracias.

Members of our community, specifically **older adults (and people of any age who have serious underlying medical conditions)** are at higher risk for severe illness from COVID-19 and are staying indoors. Some of the frail elderly—lacking outdoor time, social connections, and a lack of physical activity during this extended pandemic--may be more at risk for malnutrition, muscle attrition, loneliness and other health problems.

Access to information and support is often by telephone or computer—both can be difficult for many seniors. It is generally agreed that more than 50% of seniors over 80 years old are not computer literate, and many also have some significant degree of hearing loss.

We are asking all residents to be aware of elderly neighbors and others who may need help and who are possibly not getting the help they need. Either call or knock on the door and ask if they need anything. Remember that many seniors have hearing and/or mobility issues.

If your neighbor can't procure food, medication or other essentials, contact the [Community Chest's Helping Hands program](#)-- providing free shopping and no contact delivery during this crisis—at 767-2121 or email info@portchest.org.

If your neighbor is 60 or older, encourage him/her to **call 311 or 869-6311** to register for [Project Independence](#). Project Independence is the Town of North Hempstead's aging in place initiative, serving Town residents age 60 or older. By calling 311 or 869-6311 a senior will be connected to Project Independence and all their programs and services including, taxi transportation to doctor appointments and food shopping. In addition, Project Independence has a staff of community nurses and social workers to assist senior Town residents with food insecurities, entitlements, reassurance, and more. [Click here](#) to find out more about Project Independence.

If you cannot help or if he/she is having trouble registering for Project Independence, please ask if you can share his/her contact information with someone who can help.

Refer them to the Community Chest (info@portchest.org, 516-767-2121) or one of Port Washington's Outreach organizations:

Our Lady of Fatima at 516-883-3903

St. Peter of Alcantara at 516-883-0365

Littig House Community Center 516-767-2010

Thank you.